

## Descubriendo mi sabiduría corporal

Artículo tomado del Portal de la Universidad Jesuita de Guadalajara ITESO

<http://red.egresados.iteso.mx/boletin/articulos/ver.php?articulo=0001178>

*Apuntes de la conferencia "Descubriendo mi sabiduría corporal" dictada por el Dr. Salvador Moreno López el pasado jueves 4 de noviembre en el marco del ciclo de conferencias "Educar, Educándonos".*

Los seres humanos somos procesos de cambio continuo, en construcción al interactuar con las diferentes situaciones de nuestra vida. No somos seres fijos sino seres de posibilidades, que no dependemos sólo de cada uno de nosotros sino de las interacciones con el medio ambiente y con otras personas.

En este proceso nuestro cuerpo nos dice cómo y con qué podemos ir moviéndonos en las diferentes etapas y circunstancias de nuestra vida.

Tantos años de haber aprendido que lo racional, lo lógico es lo mejor lo sensato lo confiable no puede hacerse a un lado así como así.

Sin embargo, nuestro cuerpo sabe y tiene respuestas sabias, complejas, creativas, atinadas y flexibles. Nuestro cuerpo tiene una organización compleja que lo impulsa a mantenerse sano.

El cuerpo registra las emociones y sensaciones por las que atraviesa todo ser humano. Por intermedio de este proceso de experiencias, llamado *Focusing o Enfoque Corporal*, es posible reconocer primero y luego cambiar la forma en que enfocamos los distintos problemas de nuestra vida.

*Focusing* es el proceso de brindar atención a nuestro cuerpo, de una manera gentil, con aceptación. Es una forma de estar en contacto con emociones o sentimientos desde una sensación corporal.

Esta sensación corporal, nos muestra como sentimos una situación particular de nuestra vida. Al principio es vaga, poco clara, difusa, pero si prestamos atención se manifiesta generalmente en la zona de garganta, pecho, estómago y abdomen.

Se presenta como un "algo" o una imagen, posee cualidades emocionales que al ser aceptadas, reconocidas gentilmente, pueden cambiar.

### Actitudes

Un factor fundamental para empezar a escuchar a nuestro cuerpo y descubrir su sabiduría para que funcione a nuestro favor, son las actitudes que tomamos hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Las actitudes resultan valiosas en el vivir cotidiano y nos impulsan en el desarrollo y cambio personal. Menciono algunas de las que he identificado con más claridad:

**- Esperar, sin prisa...** se requiere para desarrollar la paciencia y entender que en la vida muchos procesos necesitan su ritmo y tiempo. Podemos apresurarlos, pero pagamos un costo. Para

quienes viven demasiado metidos en la dinámica de la comida rápida y los servicios exprés, aprender a esperar sin prisa puede ser verdaderamente liberador.

- ***Darle la bienvenida a las sensaciones- sentidas que lleguen.*** Le llamo sensaciones-sentidas a eso que siento en mi cuerpo y que tiene relación una situación que estoy viviendo. Por ejemplo, cuando al salir de casa sentimos que algo nos falta, que se nos olvidó algo...

En este sentido hay que recibir no sólo lo agradable y placentero sino también lo que duele, lo asustado, lo incierto, la tensión... esto para reconocer que a veces el dolor es parte de la vida, como cuando perdemos a un ser querido. Y que ello no tiene sólo un lado oscuro, también tiene la luminosidad del cariño y la convivencia.

- ***Seguir a las sensaciones-sentidas y confiar en ellas.*** Finalmente es confiar más en mí mismo... atreverme a ir más allá de la lógica sin despreciarla. Para que esto suceda es fundamental promover el silencio interior, callar todos mis diálogos internos.

El proceso del enfoque corporal implica poner atención al cuerpo para reconocer y escuchar cierto tipo de sensaciones. Los diálogos internos generan un efecto de ruido que nos distrae, nos desgasta, consume energía y finalmente nos estorba para identificar y escuchar con claridad nuestras sensaciones-sentidas y confiar en ellas.

Este proceso puede significar un camino de reencuentro y recuperación de nuestra sabiduría corporal para reorientar nuestras acciones en la vida cotidiana.

El propósito de fondo es tener las herramientas necesarias para impulsar nuestros propios procesos de desarrollo personal y acompañar a otras personas en los suyos.